

Dip de Garbanzos con Vegetales Frescos

Sirve 4 porciones.

2 cucharadas por porción.

Tiempo de preparación:

15 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (de 15-onzas) de garbanzos, colados y enjuagados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de páprika
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 zanahoria mediana cortada en tiras
- 2 tallos de apio, cortados en tiras
- ½ taza de chícharos asiáticos (snap peas)



INSTRUCCIONES

1. Licue los primeros ocho ingredientes hasta que la mezcla este cremosa. Sirva a temperatura ambiente con los vegetales.

Información nutricional por porción: Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg